

# Semaine « MAAM Détox »

## VAMOS (en Crète)

du samedi 13 Avril 2019 15 h  
au samedi 20 Avril 2019 à 11 h



## Programme du séjour

**Formation MAAM : 21 heures + 4 heures de conférences**

### Samedi 13 Avril 2019 / JOUR 1

À partir de 15 h00	Accueil par Claude et Dominique à l'Hôtel Arosmari Village de Vamos. Installation dans votre maison.
18h30	Pot de bienvenue. Présentation de chacun des participants et du programme du séjour.
20h30	Dîner à la Taverne traditionnelle.

### Dimanche 14 Avril / JOUR 2 (temps de cours : 4h30 + conférence 1 h)

8h00 – 9h00	Petit déjeuner dans la salle à manger de l'Hôtel.
9h30 – 10h	Eveil-Yoga avec Valérie
10h30 – 13 h	Cohérence Cardiaque et Formation MAAM
13h30	Déjeuner « détox » à la Taverne
15h30 - 17h30	Cohérence Cardiaque et Formation MAAM
17h30 – 19h30	Temps « Détox » (hammam, piscine, méditation...)
19h30 - 20h30	Conférence « Emotions-Cerveau-Microbiote » et Cohérence Cardiaque
21h	Dîner « détox » à la Taverne

### Lundi 15 Avril / JOUR 3 (temps de cours : 2h30)

8h00 – 9h00	Petit déjeuner dans la salle à manger de l'Hôtel.
9h30 – 10h	Eveil-Yoga avec Valérie
10h30 – 13 h	Randonnée-découverte puis stretching-récupération avec Valérie
13h30	Déjeuner « détox » à la Taverne
15h30 - 18h00	Cohérence Cardiaque et Formation MAAM
18h00 – 20h30	Temps « Détox » (hammam, piscine, méditation...)
21h	Dîner « détox » à la Taverne

**Mardi 16 Avril / JOUR 4** (temps de cours : 4h30 + conférence 1 h)

8h00 – 9h00	Petit déjeuner dans la salle à manger de l’Hôtel.
9h30 – 10h	Eveil-Yoga avec Valérie
10h30 – 13 h	Cohérence Cardiaque et Formation MAAM
13h30	Déjeuner « détox » à la Taverne
15h30 - 17h30	Cohérence Cardiaque et Formation MAAM
17h30 – 19h30	Temps « Détox » (hammam, piscine, méditation...)
19h30 -20h30	Conférence « Régime Détox » puis Cohérence Cardiaque
21h	Dîner « détox » à la Taverne

**Mercredi 17 Avril / JOUR 5** (temps de cours : 2h30 + conférence 1 h)

8h00 – 9h00	Petit déjeuner dans la salle à manger de l’Hôtel.
9h30 – 10h	Eveil-Yoga avec Valérie
10h30 – 13 h	Randonnée-découverte puis stretching-récupération avec Valérie
13h30	Déjeuner « détox » à la Taverne
15h30 - 18h00	Cohérence Cardiaque et Formation MAAM
18h30 – 19h30	Conférence « Aromathérapie »
19h30 – 20h30	Temps « Détox » (hammam, piscine, méditation...)
21h	Dîner « détox » à la Taverne

**Jeudi 18 Avril / JOUR 6** (temps de cours : 4h30 + conférence 1 h)

8h00 – 9h00	Petit déjeuner dans la salle à manger de l’Hôtel.
9h30 – 10h	Eveil-Yoga avec Valérie
10h30 – 13 h	Cohérence Cardiaque et Formation MAAM
13h30	Déjeuner « détox » à la Taverne
15h30 - 17h30	Cohérence Cardiaque et Formation MAAM
17h30 – 19h30	Temps « Détox » (hammam, piscine, méditation...)
19h30 -20h30	Conférence « Us et coutumes de Crète » par Valérie puis Cohérence Cardiaque
21h	Dîner « détox » à la Taverne

**Vendredi 19 Avril / JOUR 7** (temps de cours : 2h30)

8h00 – 9h00	Petit déjeuner dans la salle à manger de l’Hôtel.
9h30 – 10h	Eveil-Yoga avec Valérie
10h30 – 13 h	Randonnée-découverte puis stretching-récupération avec Valérie
13h30	Déjeuner « détox » à la Taverne
15h30 - 18h00	Cohérence Cardiaque et Formation MAAM
18h00 – 20h30	Temps « Détox » (hammam, piscine, méditation...)
21h	Dîner « détox » à la Taverne

**Samedi 20 Avril / JOUR 8**

8h00	Petit déjeuner dans la salle à manger de l’Hôtel.
9h30	Synthèse inter-active et débriefing
11h00	Fin du stage.

*Ce programme est éventuellement modifiable.  
Notamment en fonction de vos horaires aériens d’arrivée ou de départ.*